

เบอร์มิ่งแฮม อังกฤษ

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

สวัสดิ์คะน้องขวัญ

ขอบคุณมากค่ะสำหรับจดหมายและหนังสือของขวัญ เขียนด้วยสำนวนที่อ่านสนุก พี่ขออนุโมทนาที่ช่วยเขียนหนังสือชักชวนให้คนเข้าหาศาสนา ได้บุญมากค่ะ

พี่อ่านจดหมายของขวัญหลายครั้ง จะขอตอบเป็นข้อ ๆ ดังนี้ค่ะ

๑) ขวัญมีความรู้สึกอยากบรรลุธรรม และเกรงว่าจะไม่เจียมตัวที่พูดเช่นนั้น

พี่เข้าใจความรู้สึกนี้มากค่ะ ไม่ต้องกลัวที่ได้พูดเช่นนั้น พี่คิดว่าคนที่ปฏิบัติธรรมหรือฝึกวิปัสสนาทุกคนย่อมมีความรู้สึกเช่นนั้นทั้งสิ้น เพราะตนเองปฏิบัติ จึงเห็นความขึ้น ๆ ลง ๆ ของจิตตนเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เห็นความเป็นอนิจจังที่ก่อกินทุกอย่าง จึงเกิดความเบื่อหน่ายมาก มีความรู้สึกอยากบรรลุธรรมหรือหลุดพ้นให้รู้แล้วรู้รอด จะได้พ้นทุกข์กับเขาเสียที เป็นความรู้สึกที่ถูกต้องแล้ว ที่คิดเช่นนั้นได้ เพราะพวกเราชาวพุทธมีแบบอย่างที่เราพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทำได้มาแล้ว ฉะนั้น ความรู้สึกที่อยากบรรลุธรรมหรือหลุดพ้นเป็นความรู้สึกที่ดี เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีเป้าหมายชีวิตที่ต้องบรรลุ เป็นองค์คุณสำคัญที่ขวัญต้องหล่อเลี้ยงไว้ให้ดีถ้าอยากบรรลุธรรมจริง ๆ

ส่วนเรื่องการหลุดพ้นหรือการบรรลุธรรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นเรื่องเกิดเองเหมือนน้ำย่อมไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ เหมือนดวงตะวันที่เคลื่อนจากทิศตะวันออกไปสู่ทิศตะวันตกฉนั้น เป็นสิ่งที่จะรังหรือจะเร่งก็ไม่ได้ ปฏิบัติจนบารมีเต็มเปี่ยมเมื่อใดแล้ว สภาวะสุดท้ายคือการหลุดพ้นหรือเข้าถึงพระนิพพานจะเกิดของมันเอง สิ่งที่ขวัญทำได้ก่อนจะเข้าถึงพระนิพพานนั้นคือ ต้อง

ปฏิบัติธรรมชนิดที่เรียกว่าให้มีมรรคและมีผล เท่านั้นก็น่าจะพอใจแล้ว พอเดิน  
ถูกทาง (มีมรรค) ผลก็จะเกิดเอง ปัญหาใหญ่อยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเรียกว่าเดิน  
ถูกทาง เพราะถ้าเดินไม่ถูกทาง ผลก็ไม่เกิด นิพพานจึงไม่ต้องพูดถึง

๒) การเดินตามทางแห่งองค์มรรคนั้น นักปฏิบัติธรรมที่เพิ่งเริ่มต้นมัก  
จะจับธรรมข้อนั้นบ้างนี่บ้าง หลากหลาย อย่างที่ขวัญอุธิบายตนเองว่า

“อ่านหนังสือเล่มนั้นก็ดี เล่มนี้ก็ดี พิจารณาไตรลักษณ์บ้าง โลกธรรม ๘  
บ้าง คำ “ไม่เที่ยง” ของหลวงพ่อบ้าง เช่นบ้าง...”

คนที่เข้ามาศึกษาศาสนาพุทธใหม่ ๆ นี้ น่าเห็นใจมากเพราะมีข้อธรรมให้  
ศึกษามากเหลือเกิน อาจารย์แต่ละท่านก็แนะนำแตกต่างกันไป คนยังอ่าน  
หนังสือธรรมะมากก็อาจจะยิ่งงมงายก็ได้ เพราะไม่รู้จะจับส่วนไหนมาปฏิบัติ  
ดีจึงจะเรียกว่าถูกทาง พี่ก็เคยอยู่ในสภาวะงมงายเช่นนี้ในตอนแรก ๆ ที่เริ่มสนใจ  
พระพุทธศาสนา ตอนนี้อย่างงมงายแล้ว เพราะจับหลักการปฏิบัติได้ ฉะนั้น ในใบไม้  
กำมือเดียว พี่จึงไม่พูดข้อธรรมอะไรมากมายให้คนงมงาย ใครอยากปฏิบัติให้ได้  
มรรคผลแล้วละก็ ขอให้จับเรื่องสติปัญญานี่เท่านั้นก็พอแล้ว พอจับเรื่องนี้ได้  
ข้อธรรมทุกข้อในพระไตรปิฎกจะมารวมอยู่ที่นี้หมด

๓) ขวัญสงสัยว่า สติปัญญานี่ที่พี่อธิบายในใบไม้กำมือเดียวกับที่  
อาจารย์มีชื่อเสียงผู้หนึ่งอธิบายนั้น อาจจะมีคามเหมือนกันหรือไม่ เพราะพูด  
ตรงกันว่ามันต่อเนื่องกัน

พี่ไม่เคยอ่านหนังสือที่อาจารย์ท่านนั้นพูดเรื่องสติปัญญานี่ แต่จะลอก  
ประโยคที่ขวัญเขียนมาในจดหมายว่า

“กายานุฯ เช่น เดินจงกรม เมื่อเดินนานก็เมื่อย เมื่อยเป็นทุกข์เวทนา ก็เป็น  
เวทनुปัสสนา หรือ เดินไปได้ปิติสุขก็เป็นสุขเวทนา หรือ ฟุ้งซ่านก็เป็นนิรวณ  
นิรวณก็เป็นจิตตานุปัสสนา แล้วจะดับนิรวณได้อย่างไรก็เป็นธรรมานุปัสสนา”

พี่อ่านแล้ว จะขอพูดเพียงว่า สิ่งที่อาจารย์ท่านนั้นอธิบายมีความแตกต่าง  
จากสิ่งที่พี่อธิบาย ที่พี่บอกว่าสติปัญญานี่เป็นเรื่องต่อเนื่องนั้น ไม่ได้ต่อเนื่อง

อย่างที่อาจารย์ท่านนั้นได้อธิบาย (ซึ่งขบวนการคลอกมาอีกต่อหนึ่ง) ความต่อเนื่อง  
ที่ที่หมายถึงนั้น คือ ความก้าวหน้ามากกว่า สติปัญญาไม่ใช่เป็นเรื่องการ  
อธิบายสิ่งที่ตนเองกำลังทำ แต่เป็นเรื่องการเฝ้าดูสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองที่นี้  
เดี๋ยวนี้ เช่น เฝ้าดูลมหายใจของตนเอง หรือ เฝ้าดูการเดินของตนเอง โดยไม่ต้อง  
พูดหรืออธิบายอะไรในหัวทั้งสิ้นว่า กำลังหายใจสั้นหรือยาว กำลังก้าวช้าหรือ  
ก้าวเร็ว ไม่ว่าจะหายใจสั้นหรือยาว ก้าวเท้าช้าหรือเร็ว ถ้าเฝ้าดูก็เห็นหมด ขอให้  
เฝ้าดูเฉย ๆ โดยไม่ต้องพูดหรืออธิบายอะไรในหัวทั้งสิ้น พยายามไม่ให้มีเสียง  
ก้องในหัว ขอให้มันเงียบสนิท อย่าอธิบายอะไรทั้งสิ้น นี่คือการเอาสติมาตรึงอยู่  
กับฐานที่หนึ่งซึ่งมีหลากหลาย แล้วแต่ใครถนัดสอนอะไร อย่างของที่จะสอน  
ให้นักศึกษากำหนดที่ทำรำไท้เก๊ก ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของมืออย่างช้า ๆ  
อาจารย์บางท่านก็ให้กำหนดที่การยุบพองของท้องเมื่อหายใจ หลวงพ่อเทียนก็  
ให้กำหนดที่การเคลื่อนไหวของมือเช่นกัน สิ่งที่ขบวนการต้องเข้าใจคือ ไม่ว่าจะสติจะ  
กำหนดอะไรก็ตาม ขอให้กำหนดรู้เฉย ๆ อย่าออกเสียงในหัว และไม่ต้อง  
อธิบายอะไรทั้งสิ้น รู้เฉย ๆ เท่านั้นก็พอแล้ว การกำหนดฐานที่หนึ่งให้ถูกต้อง  
นั้นสำคัญมาก จะเป็นตัวแปรกำหนดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติไปสู่ฐานต่อ ๆ  
ไป

ในขณะที่ฐานที่หนึ่งกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายนั้น ฐานที่สองจะมา  
กำหนดที่ความรู้สึกของกาย เช่น นั่งนานก็ปวดเมื่อย เหน็บกิน ก็ขอให้กำหนด  
ชนิดที่ รู้เฉย ๆ เช่นกัน ไม่ต้องอธิบายในหัวเลย คือ รู้เข้าไปตรง ๆ เท่านั้นก็พอ  
แล้ว พอรู้เข้าไปตรง ๆ มันก็เห็นหมดว่า เจ็บปวดอะไรตรงไหนอย่างไร เป็น  
ความรู้ที่สมบูรณ์เบ็ดเสร็จอยู่ในตัวแล้ว โดยไม่ต้องวิเคราะห์อะไรทั้งสิ้น

คนที่รู้ข้อธรรม หรือ รู้บัญญัติมากเพราะอ่านมากจะทำไม่ค่อยได้ “รู้เฉย ๆ” ไม่ได้ เพราะเคยชินที่จะนั่งวิเคราะห์สิ่งที่กำลังเกิดกับตนเอง ทำให้ล่าช้าต่อ  
การเข้าถึงพระนิพพาน

การกำหนดฐานที่หนึ่งและสองนั้น ต้องเรียกว่า เป็นการกำหนดในส่วน  
หยาบ เป็นการปฏิบัติในขั้นพื้นฐานของผู้เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ เพราะลมหายใจ  
การเคลื่อนไหวของกาย แม้เรื่องความรู้สึกของกายนี้เป็นเรื่องเห็นได้ง่าย เห็นได้  
ชัด ใครที่ปฏิบัติได้ดีแล้ว เก่งแล้ว คือ ใจไม่วอกแวก สามารถตรึงใจให้อยู่กับลม  
หายใจได้เก่ง แม้เคลื่อนไหวกายก็รู้ทันที สามารถรู้ได้ กำหนดได้แม้ไม่ได้นั่ง  
หลับตาทำสมาธิก็ยังกำหนดได้ รู้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเก่ง จะทำให้เก่งได้ถึงขั้นนี้  
ตอนแรก ๆ ต้องให้เวลากับตนเองในการนั่งหลับตาทำสมาธิ ถ้าหลับตาไม่ได้  
เพราะฟุ้งซ่านมากก็ต้องเดินจงกรมให้มากเข้าไป เมื่อออกจากสมาธิก็ต้องมีการ  
เตือนตนเองให้กำหนดอยู่กับฐานที่หนึ่งเสมอ ไม่ใช่ทำสมาธิหนึ่งหรือสองชั่ว  
โมงต่อวัน ที่เหลืออีก ๑๘ ชั่วโมงในช่วงตื่นก็ปล่อยให้จิตวิ่งตะลอนไปทั่วโดย  
ไม่มีการคุม อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ทุกครั้งที่รู้สึกตัวก็ต้องกลับมากำหนดที่ลมหายใจ  
หรือการก้าวเท้าหรือการเคลื่อนไหวของมือเสมอ ทำอย่างนี้บ่อย ๆ แล้วจะเก่ง  
เอง

๔) พอกำหนดฐานที่หนึ่งและสองได้เก่งแล้ว ความก้าวหน้าก็จะเกิดเอง  
เหมือนการเดินทางไปตามถนน ทรายไคที่มีการเริ่มเดินจากกิโลแรกแล้ว ก็ต้องถึง  
กิโลที่สอง สาม สี่ ห้า ตามลำดับ นั่นคือสามารถกำหนดสิ่งที่ละเอียดและยากขึ้น  
ไปอีก การกำหนดฐานที่สาม คือ การกำหนดรู้ความคิดและความรู้สึกหรือ  
กำหนด จิต ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดอย่างต่อเนื่องชนิดที่ค่อยเป็นค่อยไปจนคนปฏิบัติ  
จะไม่เห็นรอยต่อ เช่นจะไม่พูดว่า ต่อไปนี่ฉันจะเลือกปฏิบัติฐานที่สามนะ ไม่ใช่  
เช่นนั้น ทรายไคที่มีการปฏิบัติฐานที่หนึ่งและสองอันเป็นการกำหนดสิ่งหยาบ  
แล้ว คนปฏิบัติจะเคลื่อนไปสู่การกำหนดฐานที่สามหรือความคิดอันเป็นส่วน  
ละเอียดกว่าได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่เห็นรอยต่อใด ๆ ทั้งสิ้น

ที่จริงแล้วคนเริ่มฝึกฐานที่หนึ่งก็เห็นความคิดแล้ว แต่ตอนนั้นยังเห็น  
แบบถูกความคิดลากไปเสียมากกว่า เหมือนที่พีเปรียบกับการเข้าไปนั่งบนรถไฟ  
ของความคิด พอเห็นที่ไรก็ถูกลากไปเร็วร้อยแล้ว จะรู้ตัวก็ตอนลงรถไฟของ

ความคิดแล้ว คนที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นสภาวะนี้บ่อย แต่หากใครปฏิบัติฐานที่หนึ่งและสองจนเก่งและเคลื่อนไปสู่ฐานที่สามอย่างเป็นธรรมชาติของมัน ละก็ ถึงจุดนั้น จะนั่งรถไฟของความคิดไม่นาน ไม่กี่สถานีก็ลงได้ทันทีโดยไม่ต้องมีเรื่องมาก หรือจะพูดใหม่ด้วยภาษาที่คนไทยเราเข้าใจคือ เรื่องการปล่อยวางนั่นเอง คนที่ปล่อยวางได้เก่ง คือคนที่ปล่อยความคิดได้เก่ง หรือลงจากรถไฟของความคิดได้เร็ว คนที่รู้ตัวว่าตนเองยังปล่อยวางอะไรต่ออะไรไม่ค่อยได้ แสดงว่ายังไม่เคยปฏิบัติฐานที่หนึ่งหรือสองมาก่อน หรือ ปฏิบัติแล้ว แต่ยังไม่ชำนาญพอ ถ้าทำฐานที่หนึ่งได้เก่งแล้ว คนนั้นจะปล่อยวางความคิดได้ง่ายขึ้น

๕) คนที่สามารถจับความคิดได้เร็ว หรือลงจากรถไฟของความคิดได้เร็ว นั้น จะเกิดปัญญาทางธรรม คือสามารถเห็นความเป็นมายาของความคิดได้ชัดเจน จะเริ่มเข้าใจชีวิตว่ามันไปมันมาอย่างไร จะเริ่มเข้าใจปัญหาสังคมว่าทุกอย่างมันมาลงที่ความคิดของคน และการติดยึดในความคิดนั้น เข้าใจว่าทุกคนล้วนถูกความคิดตนเองหลอกเอาทั้งสิ้น ปัญหาของโลกคือ การที่คนแปรความคิดผิด ๆ ออกมาเป็นการกระทำ

ขวัญเองก็ได้เกิดปัญญาในส่วนนี้แล้ว ดังที่เขียนในจดหมายว่า “ไม่นานมานี้เอง ก็จับเค้าได้ว่า ชีวิตเราถูกชักใยจาก ความคิด นั่นเอง มันเป็นตัวเชิดหุ่น และเราก็คือหุ่นที่ถูกมันเชิดให้เดินอยู่บนเวทีข้างล่าง จนขวัญคิดว่าทำไมไม่มีใครหยิบชก ความคิด ขึ้นมาเป็นตัวปัญหาใหญ่ของการปฏิบัติธรรม เราไปสอนอะไรกันหลายร้อยตำรา และปล่อยให้เจ้า ความคิด นี่แฝงตัวอยู่ตรงบรรทัดนั้นนี่ เหมือนอย่างว่ามันเป็นตัวประกอบเล็ก ๆ ที่ไม่สำคัญอะไร....”

ความเข้าใจของขวัญนี้ต้องเรียกว่า ถูกแฝง เลย แต่อย่าคิดว่าครูบาอาจารย์ไม่ได้สอนในเรื่องให้จับความคิดนะ ที่จริงท่านสอนทั้งนั้นแหละ แต่มาติดที่ภาษาพระซึ่งคนรุ่นใหม่หรือคนที่ไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะจะไม่เข้าใจ คำว่า จิตสังขารปรุงแต่ง สัญญา คำเหล่านี้ที่จริงมีความหมายเนื่องอยู่กับความคิดทั้งสิ้น ซึ่งคนที่ไม่ได้เป็นชาวดัด แม้ชาวดัดก็ตาม ฟังแล้วยังงงได้ ไม่เข้าใจอย่างแน่ชัดว่ามันหมายถึงอะไรกันแน่ อาจารย์โกวิท เขมานันทะ ซึ่งเป็นอาจารย์ของพื้นที่ท่านก็พูดเรื่องการดูความคิดมาตลอด หลวงพ่อเทียนก็พูดเรื่องแมวจับหนู ก็คือการจับความคิดนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ขวัญมีปัญญาเห็นแล้วว่า คนเราล้วนถูกความคิดเชิดเอาทั้ง สิ้น เล่นไปตามบทบาทที่ความคิดบอกให้เล่น เพราะตัวความคิดสามารถสร้าง ภาพมายาได้เหมือนผู้กำกับหนังที่ขวัญว่านั่นแหละ ความคิดเข้ามาที่ไร ภาพ มายาในหัวก็ถูกสร้างขึ้นมาทันที พี่เรียกสภาวะนั้นว่า mental hologram ภาพ มายาในหัวเรารวมทั้งความรู้สึกในใจล้วนมีธรรมชาติเป็นมายา illusive ทั้งสิ้น จึงเหมือน hologram ที่ว่า เหมือนของจริง แต่ไม่จริง คนที่ไม่ได้ฝึกสติปัญญา นี้ จะไม่รู้ว่าคุณเองถูกความคิดกับความรู้สึกหลอกเอา ก็จะต้องถูกหลอกไปจนวัน ตาย หรือทุกข์ไปจนวันตาย ตายแล้วก็ยังไม่หมดเรื่อง ก็จะถูกหลอกและเป็น ทุกข์จนถึงวันพบสังขารหรือพระนิพพานนั่นแหละ แต่คนที่เริ่มปฏิบัติสติปัฏ ฐาน จนสามารถไล่จับความคิดให้ทันคามือนั้น จะถูกความคิดและความรู้สึก ภายในหลอกน้อยลงทุกที ทุกครั้งที่รู้ตัว ลงจากรถไฟของความคิดได้ หรือ ปล่อยวางความคิดได้ ก็จะหลุดออกมาจากความเป็นมายาของความคิดทุกครั้ง ไป

๖) พี่ขอวกกลับมาพูดเรื่องที่ขวัญได้คัดลอกสิ่งที่อาจารย์ผู้มีชื่อเสียง ท่านนั้นได้อธิบายในเรื่องจิตตานุปัสสนา

“..... ฟุ้งซ่านก็เป็นนิรณันท์ นิรณันท์ก็เป็นจิตตานุปัสสนา....”

พี่อ่านแล้วไม่เข้าใจว่า นิรณันท์จะเป็นจิตตานุปัสสนาได้อย่างไร ความเข้าใจของพี่คือว่า ถ้าใครถูกนิรณันท์คุกคามแล้วละก็ จะทำสมาธิได้ยากมาก หรือทำไม่ได้เลย จะมากำหนดที่ตัวนิรณันท์นี้แสนจะยาก เช่น คนที่ถูกความรู้สึก ทางเพศรุกราน หรือใจมีแต่ความโกรธ คิดพยาบาท หรือคิดฟุ้งซ่านจนตั้งตัวไม่ ตัด หรือ ง่วงนอนมาก คนที่มีความรู้สึกเหล่านี้จะนั่งสมาธิไม่ได้ นั่งไม่ติด จะมา นั่งจับความคิดก็ไม่ได้ มันทำไม่ได้ เพราะใจไม่ปกติสุขแล้ว จากประสบการณ์ ของพี่นั้น ใครที่ถูกนิรณันท์คุกคามเช่นนั้น ไม่ควรนั่งสมาธิต่อไป ไปทำงานใช้ แรงงานดีกว่า เช่น ภูบ้าน ทำกับข้าว ล้างชาม ซักผ้า อะไรก็ได้ ทำไป แล้วก็เฝ้าดู ข้างในอย่างอดทน จะทำให้ความรู้สึกทางเพศ ความฟุ้งซ่าน และความง่วงนอน

หายไป ใครที่ว่างนอนมากจนไม่เป็นสุข อย่าฝืนทำสมาธิดีกว่า ไม่ได้เรื่องหรือ  
ไปนอนสักครึ่งชั่วโมง ให้หายง่วง แล้วค่อยมานั่งจะดีกว่า ใครถูกความโกรธรุกร  
รานต้องพยายามแผ่เมตตา ให้มองเพื่อนมนุษย์ว่าล้วนแต่มีความทุกข์เหมือนตน  
ทั้งสิ้น ทำสิ่งเหล่านี้ จนกว่าความรู้สึกเหล่านั้นหายไปแล้วค่อยมานั่งจับความคิด  
ซึ่งเป็นตัวจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่เข้าใจเช่นนี้นะ

๗) การจับความคิดให้ทันและปล่อยทันทีนั้นเป็นขั้นตอนการปฏิบัติที่  
ต้องใช้เวลาหลายปีจึงจะค่อย ๆ เก่งขึ้น ในช่วงนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าได้  
ปล่อยปละละเลยการปฏิบัติฐานที่หนึ่งและสองนะ ก็ยังต้องทำอยู่เหมือนเดิมนั่น  
แหละ จนถึงจุดหนึ่งจึงจะสังเกตเห็นว่า ใจสามารถรวบตัวเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น  
และสามารถเห็นจิตหรือความคิดได้ทันและออกจากความคิดได้เร็วขึ้นด้วย ถึง  
ช่วงนั้นจึงค่อย ๆ รู้ว่านี่คือการปฏิบัติฐานที่สามอยู่ ตอนแรก ๆ อาจจะไม่รู้ว่าตน  
เองทำอยู่ด้วยซ้ำไป ส่วนนี้เพื่ออธิบายไว้ในใบไม้กำมือเดียวแล้ว

เมื่อจับความคิดได้เก่งและปล่อยได้เร็วแล้ว ก็จะก้าวมาถึงกิเลสต่อไปของ  
การเดินทาง นั่นคือ เกิดสภาวะที่เป็นอัตโนมัติอย่างที่ได้อธิบายไว้แล้วในใบไม้  
กำมือเดียวเช่นกัน คือ จิตใจจะทำงานของมันเอง สภาวะนี้เพื่ออธิบายเหมือนกับ  
หลวงพ่อกุศลในเรื่องแมวจับหนู Tom and Jerry แมว คือใจ จะนั่งจับหนู คือ  
จิตหรือความคิดเองโดยไม่มีใครอ้างความเป็นเจ้าของ คือไม่มีความรู้สึกว่าจะ  
เก่งพอที่จะจับหนูเองได้แล้ว ไม่มี มีแต่สภาวะของแมวจับหนูที่เกิดเองโดย  
อัตโนมัติ เหมือนการสะอึก บังคับมันไม่ได้ มันเกิดเอง ใครปฏิบัติถึงขั้นตอนนี้  
จะรู้สภาวะเองว่าหมายถึงอะไร ในกรณีของพินี่ต้องเรียกว่าเพี้ยนกว่าคนอื่นใน  
แง่ที่ว่า แมวจับหนูอย่างโจ่งฉ่าง เสียงดังมากในบางครั้ง อย่างที่อธิบายไว้แล้ว

สภาวะแมวจับหนูอย่างเป็นอัตโนมัติซึ่งยังเป็นการปฏิบัติฐานที่สามอยู่นี้  
ก็ยังมีขั้นตอนของมันอีก คือ จากตอนแรก ๆ ที่แมวหรือสติสามารถวิ่งเคียงข้าง  
หนูหรือความคิด และบดขยี้ให้หนูตายคามือแล้ว มันก็ค่อย ๆ พัฒนาไปถึงขั้นที่  
แมวนั่งเฉย ๆ สบาย ๆ แต่มีความไวมากพอที่จะรู้ว่าหนูที่กำลังอยู่นอกบ้านไกล

เป็นกิโหลกำลังจะยับตัวเพื่อเดินทางเข้ามาในบ้านเรา สติหรือเมฆจะไวมากจนรู้ทันทีและยื่นมือทำที่ยาวเหลือหลายออกไปตะปบหนูที่โกลออกไปได้ทันทีโดยที่ตัวเองไม่เคยเคลื่อนไหวออกจากมุมห้องเลย นี่คือความไวของสติที่ฝึกฝนมาดีแล้ว จะทำได้ถึงขั้นนั้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่พออธิบายว่า 'ไม่รู้ว่าคุณคิดนั้นเป็นอะไรด้วยซ้ำไป' แต่เมฆมาหนูเรียบร้อยแล้ว คือ สังขารยังไม่ได้ปรุงแต่งอย่างเต็มที่ที่เป็นความคิด แค่ขบวนการปรุงแต่งเริ่มจะก่อตัวเท่านั้น สติที่ฝึกฝนมาดีแล้วก็ตะปบทำลายการเริ่มก่อตัวของสังขารทันที นี่เป็นขั้นตอนก่อนเกิดญาณเป็นขั้นตอนที่ตัวตน หรือ ตัวกู ของกู หายไปมาก ๆ แล้ว

๘) การปฏิบัติที่เรียกว่า ได้มรรคได้ผลหรือไม่นั้นก็ตัดสินกันตรงนี้ เมื่อเดินถูกทาง จากการเริ่มจับลมหายใจ ตามรู้การเคลื่อนไหวของกาย จนถึงขั้นตอนที่จับความคิดและปล่อยมันได้ทันทีนั้น เรียกว่าเดินถูกทาง ผลที่ได้คือวิมุตติสุข นั่นคือ ชีวิตประจำวันจะทุกข์น้อยลง และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ทุกข์น้อยนั้นเป็นผลจากการปล่อยวางความคิดได้เร็วและเก่งขึ้นนั่นเอง ความทุกข์ทุกอย่างมาเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกทั้งสิ้น ถ้าไม่คิด ปัญหาที่ไม่มี ถ้าคิดและติดคิด คิดฟุ้งซ่าน แม้ปัญหาไม่มี การหมกมุ่นกับความคิดเช่นนั้นก็จะก่อให้เกิดปัญหาจนได้ ปัญหาที่ไม่ควรเกิดก็จะเกิด กิเลสทุกอย่างก็มาเกี่ยวกับความคิด ถ้าไม่คิด กิเลสก็เข้ามาไม่ได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิด ฉะนั้น ใครปล่อยความคิดได้เร็วหรือลงจากรถไฟของความคิดได้เร็วทำไร กิเลสก็จะน้อยลง ความทุกข์ก็น้อยลงด้วย ฉะนั้น ไม่ต้องไปนั่งวิเคราะห์ตัวกิเลสให้มากเกินไป ปล่อยความคิดอย่างเดียวก็น่าพอแล้ว ตัดความคิดออกตลอดเวลา ก็เท่ากับตัดกิเลสออก ความสงบสุขหรือ วิมุตติสุขก็มาเอง เมื่อรู้ว่าตนเองสงบ ก็เรียกว่า มีมรรคมีผลแล้ว

ใครทำแค่นี้ได้ก็น่าพอใจแล้ว เพราะผลเกิดแล้ว รอแต่วันที่จะไหลเข้าสู่พระนิพพานเอง ถ้าเชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ก็อุ่นใจได้แล้วว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิอีกแล้ว

ความยากของการจับความคิดให้ทันและปล่อยมันไป อยู่ที่การจับความคิดสุดท้ายไม่ทัน ถ้ายังไม่ชำนาญพอแล้ว นักวิปัสสนาส่วนมากก็ยังคงถูกความคิดสุดท้ายหลอกเอาเสมอ ในขั้นตอนนี้สามารถเปรียบเทียบกับ การอยู่ในห้องที่มีกระจก ๔ ด้าน พอรู้ตัวว่าภาพที่เห็นเบื้องหน้าไม่ใช่ของจริง เป็นภาพสะท้อนของกระจกแล้ว เราก็รีบหลบ หนีไปที่ฝาอีกด้านหนึ่งทันที ถ้าคนยังไม่ชำนาญ จะจับความรู้สึกแรกไม่ทันว่า นั่นก็ยังไม่จริง เป็นภาพเหมือนเท่านั้น ก็หลบไปอีกด้านหนึ่ง ไม่ว่าจะหลบยังไงก็ถูกภาพเหมือนของกระจกอันสุดท้ายหลอกอยู่เสมอ คนที่จับความคิดยังไม่ชำนาญมักจะถูกความคิดสุดท้ายหลอกเอาเสมอ เหมือนถูกกระจกอันสุดท้ายหลอกอยู่ร่ำไป คือ เมื่อหลุดจากความคิดหนึ่งแล้ว ก็มาอยู่อีกความคิดหนึ่งเสมอ

ความคิดสุดท้ายที่กำลังเกิดที่นี้ เดียวนี้ นี่แหละ ถ้าไม่ชำนาญจริง ๆ จะจับไม่ทัน และจะถูกมันหลอกอยู่ร่ำไป อันนี้ต้องระวังให้ดี ตรงนี้แหละ ภาษาพระเรียกว่า ต้องมีโยนิโสมนสิการ คือ ต้องเฝ้าดูเข้าไปในภายในอย่างถ่องแท้ ถ้วนถี่จริง ๆ และต้องทำตลอดเวลา ความชำนาญในส่วนนี้จะเกิดเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป トラบใจที่ผู้ปฏิบัติยังคงเฝ้าฝึกฐานที่หนึ่งให้เก่ง ๆ แล้ว นาน ๆ เข้าจะสามารถจับความคิดสุดท้ายได้คามือ และทิ้งมันได้ทันที

๕) พี่ก็ทำอยู่อย่างนี้ปีแล้วปีเล่าอย่างที่เขียนไว้ในหนังสือ ไม่เห็นว่ามันต้องทำอะไรอีก เพราะเห็นโด้ง ๆ ว่า เมื่อหลุดจากความคิดได้คราใด ปัญหาทั้งหมดทันทีในช่วงนั้น ๆ จนกระทั่งความคิดต่อไปเข้ามา ก็ปล่อยมันอีก พอจับความคิดชำนาญมากแล้ว แต่ละความคิดจะทิ้งช่วงห่างกันไกล เหมือนรถไฟแต่ละขบวนที่เข้ามาในสถานี จะทิ้งช่วงนาน พอสถานีว่างจากรถไฟ หรือ ใจว่างจากจิต (ความคิด) แล้วจะมีอะไรให้ทำอีก ใจก็อยู่กับความว่าง สงบ สบาย ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน

ในช่วงที่แมวจับหนูอย่างเป็นอัตโนมัติ นั้น พี่ถามตนเองอยู่บ่อยทีเดียวว่า เอ...แล้วตัวเพ่งของฐานที่สี่ควรเป็นอะไรหนอ หนังสือส่วนมากบอกให้

พิจารณาธรรมข้อต่าง ๆ เช่น อริยสัจสี่ ไตรลักษณ์ ... พื้ก็ทำนะ พอใจว่างแล้ว ก็ นำข้อธรรมต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาอย่างเป็นตุเป็นตะ ทำแล้ว บอกตนเองได้ว่า ไม่น่าใช้สถานะของธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เพราะสามฐานแรกนั้น การปฏิบัติ บอกได้ชัดเจนว่า คือการเอาสติมาตรึงอยู่กับฐาน ฐานอันคือลมหายใจ หรือการเคลื่อนไหว ฐานคือความรู้สึกของกาย ฐานคือการจับความคิดทิ้งไป ถ้าฐานที่สี่ คือ การพิจารณาธรรมแล้วละก็ มันก็ขัดแย้งกับการทำฐานที่สามอย่างสิ้นเชิง เพราะการปฏิบัติฐานที่สามเหมือนการเอาวัสดุสิ่งของโยนออกนอกห้องไป ถ้าฐานที่สี่คือการพิจารณาธรรม ก็หมายความว่า ไปเอาของที่ทิ้งแล้วกลับมาใส่ในห้องอีก ถ้าจุดหมายของการทิ้งสิ่งของออกนอกห้องเพื่อความอิสระในการเดินในห้องแล้วไฉไร การไปเก็บเอาของที่ทิ้งไปกลับมาอีก ก็ย่อมทำให้ห้องนั้นมีของวางเกะกะอีก ความอิสระในการเดินเหินก็หมดไป

การปล่อยความคิด ก็เหมือนการเอาของโยนออกนอกห้อง ใจจึงว่าง เมื่อใจหลุดจากจิต(ความคิด) ใจจึงสงบ มีอิสระ เป็นประภัสสร การมานั่งพิจารณาข้อธรรมต่าง ๆ นั้นเหมือนกับการเชื่อเชิญให้ความคิดกลับมาใหม่ แม้จะเป็นความคิดฝ่ายกุศลที่เป็นข้อธรรมล้วน ๆ ก็ตาม มันก็ยังเป็นความคิดอยู่วันยังค่ำ มันทำให้ห้องไม่ว่าง ถ้าเปรียบเทียบความคิดเป็นแขกที่มาบ้านเรา แขกที่มาเยี่ยมเรา บางคนก็ดี มีความหวังดีต่อเรา แต่แขกบางคนอาจจะไม่ดี มาบ้านเรา แล้วยังมาข่มขู่เราอีก ทั้งแขกดีและไม่ดีก็ยังเป็นแขกอยู่นั่นเอง เป็นส่วนเกิน กินที่ของบ้าน การนำความคิดที่เป็นข้อธรรมขึ้นมาพิจารณาก็เหมือนการเชื่อเชิญแขกดีเข้ามาในบ้านเรา เป็นส่วนเกินที่ทำให้กินที่ของบ้าน การใคร่ครวญข้อธรรมก็ยังต้องกินที่ของใจ ในขณะนั้น ใจไม่ประภัสสรหรือไม่ว่างแล้ว

เมื่อปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์เขียนไว้อันเนื่องเนื่องกับการปฏิบัติฐานที่สี่เช่นนั้น พื้จึงรู้สึกว่ามันไม่น่าใช้เลย ไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมในภายใน แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า อะไรควรจะเป็นตัวพ่วงของฐานที่สี่ อะไรคือธรรมตัวนั้น มา รู้ก็ตอนที่มิประสพการณ์เหมือนอาคิมมีดีสที่

ต้องร้องออกมาว่า ยูรีก้า นั่นแหละ ดังที่พี่เล่าไว้ในหน้าไหนก็ไม่รู้ในใบไม้กำมือเดียว ประสบการณ์ในวันนั้นทำให้พี่ได้คำตอบที่ชัดเจนว่า “ธรรม” ตัวนั้นคืออะไร ธรรมตัวนี้ก็คือ สิ่งที่พี่อธิบายไว้ในบทที่สามกับสี่ของใบไม้กำมือเดียว และธรรมตัวนี้ก็คือฐานที่หนึ่งนั่นเอง หมายความว่า สติปัญญาอันเป็นการปฏิบัติที่ครบวงจร ต่างกันตรงที่ว่า คนที่เพิ่งเริ่มมาฝึกฐานที่หนึ่งนั้น จะฝึกอย่างคนตาบอดหรือตามัวมากอยู่ จะคลุมหายใจ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวอย่างมึด ๆ มัว ๆ พอทำไปเรื่อย ๆ ตาก็สว่างขึ้นเรื่อย ๆ พอรู้ว่าฐานที่สี่เป็นอะไรแล้ว ตาก็สว่างสุดขีด เห็นอะไรชัดไปหมด เพราะเห็นชัด จึงรู้ว่าฐานที่หนึ่งกับที่สี่เหมือนกัน

ถึงตอนนั้น คนที่ทำได้ คือ เฟ่งตัวธรรมได้ก็จะทำได้อย่างเป็นธรรมชาติมาก ไม่มีการฝืนอีกแล้ว และมันก็คือชีวิตปกติธรรมดาที่ซ้ำซากของแต่ละวันนี่เอง ไม่มีอะไรหือหาวเลย เพราะการมีชีวิตหมายถึง การมีลมหายใจ (อานาปานสติ) การเคลื่อนไหว (เดินจงกรม) ไม่ว่าจะด้วยเท้าหรือมือ

ฉะนั้น ถ้าจะกลับมามองการเปรียบเทียบของสถานีรถไฟอีก คนที่กำลังฝึกฐานที่หนึ่ง สอง และสามนั้น ก็เหมือนตนเองได้เข้ามาอยู่ในสถานีรถไฟแล้ว และก็ถูกสอนให้หัดดูป้ายสถานีหรือเก้าอี้ตัวหนึ่ง ก็เฝ้าดูอย่างระมัดระวัง แต่ไม่ได้สนใจดูตัวสถานีทั้งหมด แม้เมื่อฝึกดูรถไฟแต่ละขบวนเข้าออกสถานี (คือดูความคิด) ก็ดูแต่รถไฟ แต่ไม่ว่าตนเองกำลังดู ป้าย เก้าอี้ หรือ รถไฟที่เข้าออกสถานีก็ตาม ตนเองก็ได้เข้ามาอยู่ในสถานีรถไฟนี้แล้วตั้งแต่ต้น กิจกรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานีรถไฟก็ดำเนินของมันไปเรื่อย ๆ อย่างปกติธรรมดา มีร้านขายของ มีคนเดินอย่างพลุกพล่าน อะไรจิปาถะ แต่เราไม่เคยสังเกต เพราะมัวแต่ไปย่ำในสิ่งที่ต้องการจับ ต้องการเฟ่งดังที่ถูกสอนมาเท่านั้น มาถึงจุดหนึ่งก็เห็นธรรมแล้ว จึงรู้ว่าตัวธรรมของฐานที่สี่ก็คือ การสังเกตเห็นทุกอย่างในสถานีรถไฟนั่นเอง ซึ่งตนเองก็ได้เข้ามาอยู่ในสถานีรถไฟแล้วตั้งแต่ต้น แต่ยังไม่รู้เท่านั้น สถานะนี้แหละ คือ ธรรม ตัวนั้น

คำว่า ธรรม ที่นักเลงทางธรรมรู้ความหมายดีว่า หมายถึง “ทุกอย่าง” ถ้า  
สภาวะ “ทุกอย่าง” นี้คือ ธรรมอันเป็นตัวพ่วงของฐานที่สี่แล้วไซ้ มันก็ทำให้  
การปฏิบัติทั้งสี่ฐานอยู่ในระนาบเดียวกัน ในฐานะที่มีตัวพ่วง หรือ สามารถเอา  
สติมาตรึงกับฐาน ตัวพ่วงของฐานที่สี่คือ ทุกอย่างที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รส ได้กลิ่น  
ได้สัมผัส อยู่เบื้องหน้า ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (บทที่ ๔ ของใบไม้กำมือเดียว) สภาวะนี้  
จะเคลื่อนอยู่ตลอดเวลาเหมือนกับเข็มวินาทีของนาฬิกาโรเลกซ์ ไม่มีการหยุด  
คนที่นั่งรถไฟของความคิดไปจนสุดสายนั้น จะพลาดการเห็นสภาวะธรรมนี้  
เหมือนถูกลากออกจากสถานีแล้ว ฉะนั้น ความต่อเนื่องของฐานที่สามกับสี่อยู่  
ตรงที่ว่า ต้องหลุดจากความคิดให้ได้ก่อน พอหลุดจากความคิดมานั่งบนชาน  
ชาลาของสถานีได้เมื่อไร ก็จะสังเกตเห็นภาพทั้งหมดของสถานีได้ทันที และ  
นั่นคือ สภาวะพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าจึงยังทรงย้ำให้สาวกที่เป็นพระอรหันต์ของท่านทำอานา  
ปานสติอยู่ พระอรหันต์ที่ยังคงทำอานาปานสตินั้น ท่านทำอย่างฐานที่สี่ ไม่ใช่  
ฐานที่หนึ่ง คือ ท่านรู้ลมหายใจด้วย และรู้ด้วยว่านี่คือธรรมตัวนั้น คือ สัจจะตัว  
นั้น หรือ พระนิพพาน นั่นเอง ในขณะที่คนฝึกฐานที่หนึ่ง จะรู้ลมหายใจแบบยัง  
ไม่รู้ว่ามีมันคือสัจจะ คือ นิพพาน คือ ธรรมตัวนั้น คนที่ทำอย่างฐานที่หนึ่งยังถูก  
นิเวศน์รบกวนอยู่มาก คือ ยังคงหมกมุ่นอยู่กับความคิดเรื่องได้เรื่องเสีย ไม่ก็  
พยายาม คิดฟุ้งซ่าน สงสัย หรือไม่ก็ง่วงนอนมาก คนที่รู้ลมหายใจหรือรู้การ  
เคลื่อนไหวอย่างฐานที่หนึ่งนั้น ที่จริงได้จุ่มตัวอยู่ในพระนิพพานแล้ว หรืออยู่ใน  
สถานีรถไฟแล้ว แต่ยังไม่ไกลพระนิพพานมาก เพราะนิเวศน์เหล่านี้มาปิดกั้นภาพ  
ของสถานี หรือ ปิดกั้นพระนิพพาน ทำให้ตามืดบอด ไม่เห็นภาพทั้งหมดของ  
สถานีรถไฟ

อีกตัวอย่างหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดคือ เปรียบเทียบกับภาพที่เห็นในกล้องถ่าย  
รูปซึ่งมีจุดโฟกัสอยู่ตรงกลาง คนฝึกฐานที่หนึ่ง คือพยายามจะโฟกัสภาพส่วน  
กลางให้ชัด แต่เมื่อยังไม่ชำนาญ เพราะยังถูกนิเวศน์คุกคามอยู่ ใจจะพลัดไปอยู่

กับจิตหรือความคิดเสมอ ทำให้ภาพโฟกัสไม่ชัด คือคลุมหายใจหรือการเคลื่อนไหวอย่างไม่ชัด เมื่อภาพโฟกัสส่วนกลางไม่ชัดแล้ว ภาพที่เหลือทั้งหมดในเบื้องหลังก็ยิ่งมัวกันไปใหญ่ มองไม่ชัดทั้ง ๆ กำลังมองอยู่แท้ ๆ (เหมือนกับที่อธิบายภาพสามมิติที่ซ่อนอยู่ในภาพสองมิติ นี่คือสถานะที่บอกว่าทุกคนกำลังจุ่มตัวเองอยู่ในพระนิพพานทั้งสิ้น) เมื่อความชำนาญในการคลุมหายใจและการเคลื่อนไหวชัดมากขึ้น ภาพโฟกัสส่วนกลางก็ชัดขึ้น ทำให้ภาพเบื้องหลังค่อย ๆ ชัดขึ้น นี่จะเป็นขั้นตอนที่ได้เลื่อนขึ้นมาฝึกฐานที่สามแล้ว คือ เริ่มจับความคิดได้ ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น เพราะภาพเบื้องหลังก็เริ่มชัด แต่ก็ยังมีความมัวอยู่บ้าง พอมาถึงจุดที่รู้ว่า ธรรมคืออะไรแล้ว อันเป็นฐานที่สี่ ก็หมายความว่าภาพโฟกัสตรงกลางคมชัด ทำให้ภาพเบื้องหลังก็ชัดแจ๋วไปหมด จึงเข้าใจชีวิตได้อย่างทะลุปรุโปร่ง

ฉะนั้น การทำอานาปานสติของพระอรหันต์นั้น ท่านทำอย่างฐานที่สี่ คือ ท่านก็ยังไม่รู้คลุมหายใจและการเคลื่อนไหวอยู่เหมือนเดิม ต่างกับคนทำฐานที่หนึ่งตรงที่ท่านเห็นภาพส่วนกลางที่เป็นโฟกัสชัดและกลมกลืนกับภาพเบื้องหลังที่คมชัดสนิทเช่นกัน หรือถ้าเป็นสถานีรถไฟก็ต่างกันตรงที่ท่านรู้เห็นภาพทั้งหมดของสถานีรถไฟด้วย ท่านก็ยังทำทุกอย่าง ใช้ชีวิตทุกอย่างเหมือนคนทุกคนที่อยู่ในสถานีทั้งหลาย ฉะนั้น ความแตกต่างของคนที่ทำฐานที่หนึ่งกับที่สี่คือ รู้ กับ ไม่รู้ ที่ไม่รู้เพราะญาณยังไม่เกิด เท่านั้นเอง

๑๐) นี่คือการต่อเนื่องของสติปัญญาฐานสี่ในความหมายของพี ขวัญจะเข้าใจว่า ทำไมพีจึงไม่สนับสนุนในเรื่องการบริการเมื่อปฏิบัติฐานที่หนึ่งอยู่ เพราะการบริการโดยเฉพาะการออกเสียงดังนั้น เท่ากับเป็นการเชื่อเชิญแขกให้มาบ้าน มั่นกินที่ของบ้าน จะทำให้ล่าช้าต่อการเข้าถึงพระนิพพาน พยายามรู้คลุมหายใจ หรือ การเคลื่อนไหวอย่างเฉย ๆ โดยไม่ต้องพูดอะไรในหัวทั้งสิ้น ถ้าทำได้ จะดีมาก

จะเห็นได้ชัดเจนจากข้อเปรียบเทียบดังกล่าวว่าพระนิพพานต้องเป็นเรื่อง  
เหนือดีเหนือชั่ว เพราะทั้งแหกดีและแหกชั่วต้องไล่ออกจากบ้านหมด หาก  
ต้องการความเป็นอิสระของใจอย่างแท้จริง ณ.จุดนี้ ครูบาอาจารย์บางท่านถึงกับ  
บอกลูกศิษย์ให้เผาตำรา หรือพระคัมภีร์กันทีเดียว เพราะถ้ายังกอดรัดอยู่กับ  
หนังสือธรรมะแล้ว จะเห็นพระนิพพานหรือธรรมตัวนั้นได้ยากมาก ต้องอย่าลืม  
ว่า ทั้งแหกดีและไม่ดี ล้วนกินที่ของใจ ต้องปล่อยหมดอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ  
ทั้งสิ้น แม้จะเป็นข้อธรรมก็ตาม พี่จึงขอแนะนำว่า อ่านหนังสือธรรมะให้พอ  
หอมปากหอมคอเท่านั้น ถ้าจับหลักการปฏิบัติได้แล้วละก็ ควรเลิกอ่าน ทำอย่าง  
เดียว ดูเข้าไปในใจ และหัดปล่อยความคิดเสมอ

๑๑) ขวัญถามว่า พระอรหันต์เวลาว่างแล้ว คือ สมองเงียบเชียบเหมือน  
กลางคืนใช่หรือไม่

ในความเข้าใจของพี่นั้น เห็นว่าพระอรหันต์ไม่ใช่หุ่นยนต์หรือรูปปั้นที่  
ขาดชีวิตจิตใจ จึงปราศจากความคิด และความรู้สึก ตราบใดที่ท่านยังมีขันธ ๕  
อยู่ละก็ แสดงว่าท่านยังมีความคิด (สังขาร) ความทรงจำของอดีต (สัญญา) และ  
มีความรู้สึก (เวทนา) ซึ่งให้เห็นว่าสมองของท่านไม่ได้เงียบสนิทเหมือนกลางคืน  
อย่างที่คนส่วนมากคิด หมายความว่าพระอรหันต์ท่านยังคงใช้ความคิด  
อยู่ เมื่อจำเป็นต้องใช่ แต่เมื่อต้องการหยุดใช่ ท่านก็หยุดได้ทันที เมื่อหยุดใช่  
ความคิด ท่านก็กลับมาสู่พระนิพพานทันที

ข้อเปรียบเทียบเรื่องรถไฟจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น คือ การรู้เห็นสภาวะ  
พระนิพพานเปรียบเหมือนการรู้ว่าสถานีที่นั่งอยู่ตั้งแต่แรกนั้นคือสถานีพระ  
นิพพาน ไม่ต้องไปหาที่อื่นแล้ว ทำให้พระอรหันต์สามารถขึ้นรถไฟขบวนไหน  
ก็ได้ จะนั่งไปนานแค่ไหนก็ตาม ท่านสามารถกลับบ้านได้ถูกเสมอ นั่นคือ พระ  
อรหันต์สามารถใช้ความคิดอย่างคนธรรมดาทั่วไป พร้อมกับมีความทรงจำของ  
อดีต เมื่อใช้ความคิดเสร็จเมื่อไร ท่านสามารถกลับมาสู่พระนิพพานได้เสมอ  
เพราะรู้ว่าพระนิพพานอยู่ที่ไหนแล้ว นี่คือการแตกต่างระหว่างเสขะบุคคลคือ

ผู้ที่ยังไม่รู้เห็นพระนิพพาน กับอเสขะบุคคล คือพระอรหันต์ที่รู้เห็นนิพพานแล้ว คนที่ยังไม่เกิดญาณและไม่เห็นว่าสภาวะนี้คือพระนิพพานนั้น เมื่อใช้ความคิดแล้ว จะกลับบ้านไม่ถูก เพราะยังไม่รู้ว่าบ้านเดิมอยู่ที่ไหน จึงกลับไม่ถูก พอรู้ว่าบ้านเดิมอยู่ที่ไหนแล้ว การใช้ความคิดก็เหมือนการออกจากบ้านไปซื้อของ ทำงาน ทำธุระ พอทำกิจเสร็จแล้ว ก็กลับบ้าน เท่านั้นเอง

คนที่ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ วิปัสสนา จนถึงขั้นได้วิมุตติสุขแล้ว มีใจสงบ แต่ญาณที่มามีบอกว่าเป็นพระนิพพานอันเป็นความรู้ที่เด็ดขาดยังไม่เกิดนั้น การกลับบ้านของท่านเหล่านี้ก็คือ การกลับมาหาวิมุตติสุข เพราะรู้ว่าความสุขสงบของใจนั้นพึงพาได้ นี่เป็นการปฏิบัติที่เรียกว่า ได้มรรค และผล แล้ว แต่นิพพานยังไม่เกิด แต่แม้นิพพานจะยังไม่เกิด ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติอันคือ วิมุตติสุขก็พึงพาได้แล้ว แต่เมื่อต้องใช้ความคิดมากเมื่อไร ก็จะถูกความล่งเลงสังขารบงกชอยู่ เพราะยังจับไม่ทันความคิดสุดท้าย ซึ่งต่างจากพระอรหันต์ในแง่ที่ว่า ท่านอาจจะต้องใช้ความคิดมากเพื่อประโยชน์ในการสอนคนอื่น แต่เมื่อท่านใช้เสร็จ ท่านสามารถหยุดคิดได้ทันที ท่านไม่ถูกความคิดสุดท้ายหลอกเอาแล้ว ไม่มี ความล่งเลงสังขาร จึงสามารถกลับบ้านเดิมหรือพระนิพพานได้เสมอ

๑๒) ถ้าขวัญนิ่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่านมาก ก็ไม่ต้องนั่ง พยายามกำหนดสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด เดินทุกครั้ง ก็ต้องพยายามให้รู้ ส่วนที่ลืมแล้วก็แล้วกันไป ปล่อยทันที ไม่ต้องไปเสียดาย หรือโทษตัวเองมากนัก เพราะนั่นเป็นความคิดสุดท้ายที่คนยังไม่ชำนาญจะมองไม่เห็นและจับไม่ทัน จะอยู่กับมันอยู่ช่วงหนึ่งแล้วค่อยเห็น แล้วค่อยปล่อย ฉะนั้น ต้องพยายามระวังและจับความคิดสุดท้ายให้ทันเสมอ อย่าให้ความคิดสุดท้ายหลอกเอา

๑๓) ขอให้เข้าใจว่า สติปัญฐานสี่เป็นการปฏิบัติที่ครบวงจร ฐานที่หนึ่งกับสี่จะมาชนกัน ฉะนั้น แม้ขวัญจะกำลังปฏิบัติฐานที่หนึ่งอยู่ โดยการรู้ลม

หายใจหรือการเคลื่อนไหวของมือและเท้าอย่างเฉย ๆ ก็ตาม นั่นเป็นการฝึกเพื่อให้รู้สัจธรรมอันสูงสุดแล้ว การรู้ลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวของมือเท้าอย่างเฉย ๆ นั่นคือสถานะของที่นี่ เดี่ยวนี้ ซึ่งอยู่ตรงหน้าเราตลอดเวลา พี่จึงใช้สำนวนกับลูกศิษย์ว่า turning the rubbish into gold คือ แปรขยะให้เป็นทองซะ นั่นคือ คนส่วนมากจะไม่ชอบงานบ้าน ภูบ้าน ล้างชาม ล้างห้องน้ำ... คิดว่าเป็นงานต่ำ สกปรก ทำแล้วเหนื่อย ที่จริงถ้าใครสามารถทำงานเหล่านี้ได้อย่างมีสติ จะสนุกมาก ชีวิตจะมีความหมายมากทีเดียว เป็นการแปรขยะให้เป็นทองได้ในพริบตา ชีวิตจะเต็มเปี่ยมทันที ที่เต็มเปี่ยมได้เพราะฝึกอยู่กับพระนิพพานแล้ว จึงเป็นสุขและสนุก จะตายพรุ่งนี้ก็ไม่เสียดายแล้ว ฉะนั้น ขอให้เจียดเวลาให้กับตัวเองในเรื่องนี้ อย่าแก้ตัวว่า โอย ไม่มีเวลาทำงานบ้าน ต้องรีบออกไปทำงานนอกบ้าน คุณให้คิดนะ ไม่ว่าจะในบ้าน นอกบ้าน ล้วนแต่ต้องหายใจ ต้องเดิน ต้องมีกิจการงานที่เนื่องกับการเคลื่อนไหวทั้งนั้นแหละ ทำเท่านี้ ให้รู้เท่านี้ ทำได้ไม๊ ถ้าขวัญอยากหมดเรื่องหมดราว หมดทุกข์ ก็ต้องทำให้ได้ เพราะพระนิพพานจ่อตาอยู่เบื้องหน้าทุกคนแล้วทั้งสิ้น แต่คนส่วนมากก็มองไม่เห็น เพราะมัวแต่บ่นว่าไม่มีเวลาฝึกสติหรือทำสมาธิ ฉะนั้น ต้องมีเวลาให้ตนเองทำเรื่องนี้อย่างจริง ๆ จัง ๆ สติปัญญาอันดีเป็นทางลัดช่วยให้ถึงพระนิพพานได้เร็วที่สุด ต้องทำให้ได้

เอานะขวัญ พี่ต้องขอโทษด้วยที่เขียนอธิบายเสียยืดยาว เพราะอยากให้ขวัญเข้าใจสติปัญญาอันดีอย่างถ่องแท้ อ่านให้เข้าใจแล้วก็เริ่มทำเลย ถ้าติดขัดอะไรตรงไหนอีก ก็เขียนไปถามพี่ได้เสมอ

ขอให้ขวัญมีความพากเพียร อดทน และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติสติปัญญาอันดีนะจ๊ะ

ด้วยความเมตตา

ศุภวารรณ